



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
434 Kcal 24,4 Prot 20,7 Lip 36.4 Hc	606 Kcal 22,6 Prot 30,6 Lip 60.4 Hc	600 Kcal 25,3 Prot 21,1 Lip 78 Hc	612 Kcal 32,9 Prot 18,5 Lip 74.5 Hc	698 Kcal 27,7 Prot 44,7 Lip 46.4 Hc
11	12	13	14	15
Sopa de ave s/g Cinta de lomo asada Verduras variadas Quesito 12 Pan molde sin alérgenos	Patatas con pollo Merluza en salsa verde 1 Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Lentejas con chorizo 14 Tortilla de patata 5 Maíz salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Espirales con tomate s/g Bacalao a la vizcaína 1 Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Menestra de verduras rehogada 14 Albóndigas de ternera en salsa 13 Patatas dado Fruta natural Pan molde sin alérgenos
576 Kcal 22,1 Prot 12,1 Lip 92.2 Hc	626 Kcal 25,1 Prot 23,7 Lip 78.2 Hc	706 Kcal 42,5 Prot 28,1 Lip 68.8 Hc	702 Kcal 24,5 Prot 42,2 Lip 56.4 Hc	707 Kcal 23,9 Prot 32,4 Lip 70.7 Hc
18	19	20	21	22
Arroz con verduras Merluza al horno 1 Brócoli salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Lentejas estofadas 14 Tortilla de patata 5 Maíz salteado Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Espaguetis con verduras s/g Jamoncitos de pollo al ajillo 13 Champiñón salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Sopa de ave s/g Hamburguesa de ternera en salsa 13 Patatas dado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Crema de calabacín 13 Filete de cerdo en salsa Patatas chips Fruta natural Pan molde sin alérgenos
489 Kcal 20,1 Prot 21,8 Lip 53.3 Hc	620 Kcal 24,3 Prot 21,5 Lip 78.8 Hc	441 Kcal 19,2 Prot 14,1 Lip 68.1 Hc	868 Kcal 30,2 Prot 46,2 Lip 72.9 Hc	750 Kcal 37 Prot 31,5 Lip 73.7 Hc
25	26	27	28	29
Sopa de ave s/g Cinta de lomo en salsa Patatas panadera Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Macarrones con tomate s/g Merluza en salsa marinera 1 Zanahoria vichy Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Alubias pintas con arroz 14 Tortilla francesa 5,14 Calabacín salteado Fruta natural Pan molde sin alérgenos	Crema de espárragos 13 Mini hamburguesa de ternera en salsa 13 Patatas dado Yogur sabor 12 Pan molde sin alérgenos	Patatas con ternera Atún con tomate 1 Jardinera de verduras Fruta natural Pan molde sin alérgenos

Leyendas:

Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de
Carbono, G: Grasas.

Valores expresados en % de
energía total.

Alérgenos:

- | | |
|---------------|------------------|
| 1. Pescado | 8. Moluscos |
| 2. Crustáceos | 9. Cacahuets |
| 3. Apio | 10. Altramuces |
| 4. Mostaza | 11. Frutos secos |
| 5. Huevo | 12. Lácteos |
| 6. Sésamo | 13. Sulfitos |
| 7. Gluten | 14. Soja |

¡Come sano y muévete!

Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALCESA.

El menú incluye pan blanco e integral y de bebida agua. La Fruta natural se alterna según la temporada y corresponde en invierno a naranja, manzana, pera y plátano y en verano a melocotón, nectarinas, sandía, melón.... El día que el postre es lácteo se pone a disposición del cliente solicitar fruta como sustitutivo.

alcesa
ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS S.L.

www.alcesa.es

¿Y para cenar?

Si has comido:

- Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres
- Verduras
- Carne
- Pescado
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

La cena es:

- Verduras cocinadas u hortalizas crudas
- Cereales (arroz o pasta) o patatas
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- Fruta



No olvides practicar ejercicio de manera regular.

El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera divertida de hacerlo.

